



Een Integrale Benadering van ACT: meten, bewust veranderen en belichamen

Jennifer Reijnders¹ Marjan Nijkamp¹, Ineke Bodok^{1,2} and Nele Jacobs^{1,3}

¹Faculty of Psychology, Open University of the Netherlands, Heerlen; ²Christelijke Hogeschool Ede, The Netherlands;

³Vakgroep Psychiatrie & Neuropsychologie, Maastricht University, Maastricht, Nederland.

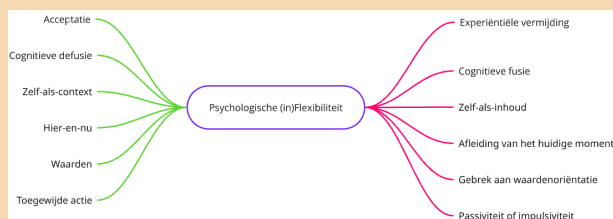
Valkenburgerweg 177 - 6419 AT Heerlen, 19 juni 2025

Onderzoekslijn 1: Meten van Psychologische flexibiliteit

Achtergrond: Psychologische flexibiliteit (PF) wordt gezien als een belangrijke factor voor mentaal welzijn en het effectief omgaan met stress en psychische klachten. Maar hoe kan deze eigenschap betrouwbaar gemeten worden? Dit onderzoek is gericht op de validatie van de Nederlandstalige Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI) om onderzoekers en behandelaars nieuwe mogelijkheden te bieden PF op een nauwkeurige en systematische manier in kaart te brengen.

Methode: De MPFI-60 en MPFI-24 werden uitgezet onder de algemene bevolking binnen Nederland en België (n=832). Voor het bepalen van de convergente validiteit zijn gebruikt: AAQ-II, ELS en FIT-60. De voorspellende waarde voor mentale gezondheid werd bepaald door de samenhang met mentaal welbevinden en psychische klachten.

Resultaten: De MPFI representeert de kernprocessen uit het Hexaflex-model, factoranalyses bevestigden de 2 factor structuur: PF en psychologische inflexibiliteit (PI) blijken afzonderlijke constructen. Beide vragenlijsten hebben een hoog discriminerend vermogen en een hoge predictieve validiteit.



PF en PI dragen elk afzonderlijk bij aan de variantie in welbevinden: hogere scores op PI hangen samen met hogere ervaren stress, angst of depressie. Beide MPFI versies tonen een goede interne consistentie (Cronbach's $\alpha > .80$) en test-hertestcorrelatie ($> .70$).

Aanbevelingen: Toekomstig onderzoek naar de psychometrische eigenschappen van de MPFI is nodig om voor verschillende populaties normgroepen te ontwikkelen, zodat interpretatie van scores beter mogelijk wordt.

Onderzoekslijn 2: Bewust Veranderen met impACT

Achtergrond: De mentale gezondheid van studenten is in toenemende mate een zorg voor de samenleving. Met urgentie dient er in het hoger onderwijs een aanpak te komen die gericht is op preventie en begeleiding van studenten die te maken hebben met hoge mate van stress, prestatiedruk en eenzaamheid én die mentaal welzijn bevordert.

Methode: De online training 'ImpACT: studeren met veerkracht' wordt aangeboden aan ruim 500 hbo studenten in een longitudinale studie (3 meetmomenten) met een experimentele en een wachtlijstcontrole groep: De interventie bestaat uit 10 modules met uitleg via video en veel verschillende invul-, doe- en ervaringsgerichte oefeningen.



Doelen:

- (1) inzicht krijgen in mentale gezondheid van studenten,
- (2) onderzoeken effectiviteit online training,
- (3) werkingsmechanismen: zelfcompassie & religie/spiritualiteit

Uitkomstmaten:

PF, mentale klachten, welbevinden, eenzaamheid & studentbetrokkenheid (waaronder prestatiedruk)

Onderzoekslijn 3: ACT belichamen

Achtergrond: Het belang van lichaamsbewustzijn voor mentaal welbevinden krijgt steeds meer aandacht, zichtbaar in de populariteit van yoga, mindfulness, ademwerk en biofeedback. Deze technieken helpen ons in contact te komen met het lichaam, in een tijd waarin vooral het hoofd centraal staat. Hoewel er een verband lijkt te zijn met mentaal welbevinden, is hierover nog veel onbekend.

Methode: In samenwerking met student-onderzoekers wordt de relatie tussen interoceptie (MAIA2) en PF onderzocht. Deze longitudinale studie betreft een steekproef van n=800 uit de Nederlandse en Vlaamse bevolking.



Op 3 meetmomenten (nulmeting, na 3 maanden en na een half jaar) worden online vragenlijsten afgenomen. Als potentiële confounders en moderatoren worden cognitieve emotieregulatie (CERQ), sensorische verwerkingsgevoeligheid (SQSQ), mentale gezondheid (DASS), ervaren stress (PSS-10) en *Body Mind Practices* meegenomen.